अभ्यास प्रश्न पत्र : **3**

**Practice Paper 3**

विषय : गृह विज्ञान **(033)**

अवधि : **2:30** घंटे।                    पूर्णांक : **60**

सामान्य निर्देश:

1.निम्नलिखित निर्देशों को बहुत सावधानी से पढ़िए और उनका सख्ती से पालन कीजिए ।
2.सभी प्रश्न अनिवार्य है ।
3.यहां पूरे 30 प्रश्न है । प्रश्न पत्र को चार खण्डों - क,ख, ग, व घ में बांटा गया है ।
4.खंड 1 में 1 से 15 वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न है और प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है
5.खंड घ  में प्रश्न संख्या 16 से 21 लघु उत्तरीय प्रश्न है और प्रत्येक प्रश्न दो अंक का है
6.खंड  ख में म में प्रश्न संख्या 22 से 27 है और प्रत्येक प्रश्न तीन अंक का है
7.खंड़  घ में प्रश्न संख्या 28 से 30 है और प्रत्येक प्रश्न       5 अंक का है
8.खंड ख वह ग में में दो-दो प्रश्नों में आंतरिक विकल्प दिए गए हैं जिनमें से आपको कोई एक प्रश्न करना है
9.खंड घ  में प्रत्येक प्रश्न में आंतरिक विकल्प दिए गए हैं आप किसी भी प्रश्न का उत्तर लिख सकते हैं
10.जहां भी आवश्यक हो उदाहरण के साथ अपने उत्तरों का समर्थन करें ।

General instructions
1. Please read the given instructions carefully and adhere to them.
2. All the questions are compulsory.
3. This paper contains 30 questions.
4. This question paper has been divided into four sections - section A,B,C and section D.
5. Section A  contains 15 objective questions and each question carries one mark each.
6. Section B  contains question 16 to question 21 and each question carries 2 marks each.
7. Section C contains question 22 to 27 and each question carries 3 marks each.
8. Section D  contains question 28 to 30 and each question carries 5 marks each.
9. Section  B and C has two questions each of internal choice.  Attempt any one.
10. Section D carries three question each with an internal choice . You can attempt any question of your choice.

खंड -  क  (Section A)

प्रश्न 1 निम्न में से कौन सा खेल एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को स्थानांतरित होता है
क रस्सी कूदना
ख साइकिल चलाना
ख पहेली बूझना
घ कोई नहीं
Question 1 Which of the following games get transferred from one generation to another?
a skipping rope
b cycling
c solving riddles
d none of the above

Downloaded from cclchapter.com

प्रश्न 2  उत्तम प्रोटीन की प्राप्ति के लिए मांस- मछली के स्थान पर क्या प्रयोग कर सकते हैं?
क  कंद व मूल
ख सूखे मेवे
ग  साबुत अनाज
घ सोयाबीन
Which food products can be substituted in place of meat and fish to obtain good quality protein?
a. Roots and tuber
b. Dry fruits
c. Wholegrains
d. Soya bean

प्रश्न 3 निम्न में से एक आय का प्रकार नहीं है–
क मौद्रिक आय
ख काल्पनिक आए
ख वास्तविक आय
घ उपरोक्त सभी
One amongst  the following is not a type of income–
a. Money income
b. Imaginary income
c. Direct income
d. All of the above

प्रश्न 4 किंडरगार्टन पद्धति का विकास निम्न में से किसके द्वारा किया गया
क जीन पियाजे
ख फरोबल
ग मारिया मांटेसरी
घ हरलॉक
Who amongst  the following developed the kindergarten system of teaching
a Jean Piaget
b. Froeble
c.  Maria Montessori
d. Hurlock

प्रश्न 5. समय योजना बनाते समय निम्न में से किन कार्यों को प्राथमिकता देनी चाहिए
क आवश्यक कार्य
ख ऐचछिक कार्य्
ग मनोरंजक कार्य
घ धार्मिक कार्य
Which kind of work should be prioritized while framing a time plan for oneself.
a. Urgent work
b. Voluntary work
c. Work for entertainment purpose
d. Religious work

Downloaded from cclchapter.com

प्रश्न 6 किशोरावस्था में होने वाली लैंगिक परिपक्वता को एक शब्द में कहेंगे—
क विस्फोट
ख प्यूबर्टी
ग बड़ा होना
घ उपरोक्त सभी
This stage of sexual development obtained in adolescence can be termed as–
a explosion
b. Puberty
C. Maturity
d. All of the above

प्रश्न 7. पूर्व बाल्यावस्था में बच्चों के सर व धड़ का अनुपात होता है_____.
The ratio of head to body in early childhood is______.

प्रश्न 8 शीघ्र नष्ट नहीं होने वाले भोजय पदार्थ कहलाते हैं_____ .
Food that does not get spoiled easily is called________.

प्रश्न 9. गोंद का प्रयोग _______ के वस्त्रों में कड़ापन लाने के लिए किया जाता है?
Gum is used to bring stiffness to _____ fabric?

प्रश्न 10 पशु जन्य खाद्य पदार्थ किस पोषक तत्व के अच्छे स्रोत होते हैं?
Animal products are a good source of which food nutrient?

प्रश्न 11 कम पर घर से टिफिन लेकर जाना किस प्रकार की आय बढ़ाने का तरीका है
Carrying your tiffin to your workplace from your home is a way to increase what type of income?

प्रश्न 12 किन्हीं दो अवशोषक पदार्थ के नाम लिखें
Name any two Grease absorbents.

नीचे दिए गए प्रश्नों में,(प्रश्न 13 से प्रश्न 15) दो कथनों को अभिकथन (A) तथा कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है और ततपश्चात कुछ विकल्प दिए गए हैं । दिए गए विकल्पों में से सर्वाधिक उपयुक्त विकल्प का चयन करें—

प्रश्न 13 अभिकथन (A) : कैल्शियम तत्व का एक धात्री माता के आहार में होना आवश्यक है।
कारण ( R) : माता का आहार द्वारा अतिरिक्त कैल्शियम पूर्ति शिशु को माता की अस्थियों से कैल्शियम का प्रयोग करने से बचाता है।
विकल्प—
क अभिकथन (A) और कारण ( R) दोनों सही है और कारण अभिकथन की सही व्याख्या है
ख अभिकथन( A) और कारण ( R) दोनों सही है लेकिन कारण( R) , अभिकथन ( A) की सही व्याख्या नहीं है
ग अभिकथन ( A) सही है लेकिन कारण( R) गलत है
घ अभिकथन( A) गलत है लेकिन कारण ( R) सही है

Downloaded from cclchapter.com

Assertion (A) : extra supplement of calcium in a lactating mother is very important
Reason ( R) : supplement of calcium in the lactating mother reduces the chances of the baby utilising calcium from deposits in the mother's bone .

a. Both assertion( A) and reason ( R) are correct and the reason is the correct explanation of the assertion
b. Both assertion( A) and reason( R) are correct but the reason is not the correct explanation of the assertion
c. Assertion( A) is correct but the reason( R) is incorrect
d. Assertion( A) is incorrect but the reason( R) is correct

प्रश्न 14 अभिकथन (A) : किशोरावस्था को तूफान और तनाव की अवधि माना जाता है
कारण (R ) : किशोरावस्था की दौरान तनाव और चिता मुखयत शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक परिवर्तनों के कारण होता है।

विकल्प–
क अभिकथन( A) और कारण (R) दोनों सही है और कारण अभिकथन की सही व्याख्या है
ख अभिकथन (A) और कारण ( R) दोनों सही है लेकिन कारण अभिकथन की सही व्याख्या नहीं है
ग अभिकथन ( A) सही है लेकिन कारण (R) गलत है।
घ अभिकथन(A) गलत है लेकिन कारण ® सही है।

Assertion (A) : Adolescence is also considered as period of storm and stress.
Reason ( R ) : stress during adolescence mostly arises from physical emotional and social changes in the adolescent.

a. Assertion (A) and reason (R) both are correct and the reason is the correct explanation of the assertion
b. Assertion (A) and reason (R) both are correct but the reason is not the correct explanation of the assertion
c. Assertion ( A) is correct but the reason(R) is incorrect
d. Assertion (A) is incorrect but the reason ( R ) is correct.

प्रश्न 15 अभिकथन (A) : कपड़े धोना एक ऐसा कार्य है जो हल्के श्रम की श्रेणी में आता है
कारण ( R ) : जिस कार्य में 50 % तथा अतिरिक्त ऊर्जा प्रति घंटा व्यय हो वह कार्य कठिन श्रेणी का कार्य कहलाता है

क अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही है और कारण अभिकथन की सही व्याख्या है ।
ख अभिकथन (A) और कारण (R ) दोनों सही है लेकिन कारण अभिकथन की सही व्याख्या नहीं है ।
ग अभिकथन (A) सही है लेकिन कारण( R) गलत है।
घ अभिकथन (A) गलत है लेकिन कारण (R) सही है।

Assertion (A) : washing clothes is a work which is included in less labour category
Reason ( R ) : Any task that requires an additional energy expenditure of 50% per person in an hour can be labelled as hard labour work.

Downloaded from cclchapter.com

a. Assertion (A) and reason (R) both are correct and the reason is the correct explanation of the assertion
b. Assertion (A) and reason (R) both are correct but the reason is not the correct explanation of the assertion
c. Assertion ( A) is correct but the reason(R) is incorrect
d. Assertion (A) is incorrect but the reason ( R ) is correct.

## खंड- ख **(Section B )**

प्रश्न16 खेल को परिभाषित करें।
Define play

प्रश्न 17 अधिकांश भारतीय प्रोटीन प्राप्ति के लिए दालों पर ही क्यों निर्भर करते हैं?
Why do majority of Indians depend on pulses to meet there protein requirements
OR
परिसजजा अभिकर्मक से क्या तात्पर्य है?
What do you mean by finishing agents ?

प्रश्न 18 परिवार में प्राप्त होने वाली मौद्रिक आय के कुछ स्रोतों के नाम बताएं?
List some sources of monetary income in a family.

प्रश्न 19 ऊनी कोट को संग्रह करते समय ध्यान में रखने वाली दो मुख्य बातें बताएं
List two precautions to be kept in mind while storing your woolen blazers.

प्रश्न 20 मिलावट शब्द से क्या अभिप्राय है?
What do you understand by the term adulteration?
OR
जलवायु हमारे द्वारा किए गए आहार आयोजन को कैसे प्रभावित करती है संक्षेप में समझाएं।
Explain briefly how the climatic conditions of a place affect meal planning.

प्रश्न 21 शुष्क धुलाई में प्रयुक्त होने वाले एक चिकनाई अवशोषक एवं एक चिकनाई विलायक तत्व का नाम बताएं
Name one grease solvent and one grease absorbent used in the process of dry cleaning.

## खंड- ग **(section- C)**

प्रश्न 22 बच्चों द्वारा खेले जाने वाले खेलों की किन्हीं छ विशेषताओं का वर्णन करें।
Briefly explain any six qualities of games played by children.
OR
वृद्धि सफुरण से आप क्या समझते हैं ,यह किशोर व किशोरियों में भिन्न-भिन्न किस प्रकार होता है?
What do you understand by the term growth spurt? How does it occur differently in adolescent boys and adolescent girls?

प्रश्न 23 आई एस आई मार्क क्या है वह यह किसके द्वारा व क्यों दिया जाता है?

Downloaded from cclchapter.com

What does ISI mark stand for and who gives ISI mark and why?

प्रश्न 24 अपनी रसोई घर में कार्य सरलीकरण करने के कोई तीन प्रभावी तरीके सुझाएं।
List down any three effective ways to implement work simplification in your kitchen.

प्रश्न 25 मैटनिल पीला किन दो खाद्य पदार्थों में मिलाया जाता है और यह हमारे स्वास्थ्य के लिए क्यों हानिकारक है?
Which two food products are commonly adulterated with maternal yellow and how is it harmful for our health?

प्रश्न 26 आपका पसंदीदा वस्त्र पर निम्न दाग लग गए हैं

- रक्त का
- बॉल पॉइंट पेन का
- लिपस्टिक का

उनको हटाने के लिए आप कौन सी विधियां अपनाएंगे
Your favourite dress has been stained with the following

- Blood stain
- Ballpoint pen stain
- Lipstick stain

which method would you use to remove these stains?

OR

मिलावट के कारण उपभोक्ता को होने वाली कोई तीन प्रमुख हानियों के बारे में बताएं।
Mention any three disadvantages that a consumer has to put up with every time he or she experiences adulteration.

प्रश्न 27 मौद्रिक् आय बढ़ाने के कुछ उपाय सुझाएं।
Suggest a few ways to increase monetary income of a family.

## खंड- घ **(Section- D)**

प्रश्न 28 परिवार के लिए भोजन खाते समय आप व्यक्तिगत स्वच्छता के किन नियमों का पालन करेंगे?
What rules pertaining to personal cleanliness would you follow while preparing meal for your family?

OR

रसोई घर में सुरक्षा संबंधी कुछ सावधानियां के बारे में समझाएं
Mention a few precautions that should be taken to ensure safety in  the kitchen.

प्रश्न 29 बच्चों की कुछ व्यवहारगत समस्याओं का उल्लेख कर उनके निदान के कुछ उपाय सुझाए।
List down a few behavioral problems of children and also suggest ways to tackle them.

OR

कार्य के सरलीकरण को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारक कौन-कौन से हैं उदाहरण सहित स्पष्ट करें।
What are the main factors that affect work simplification? Explain with proper examples.

Downloaded from cclchapter.com

प्रश्न 30. अपने परिवार के लिए आहार आयोजन करते समय वह कौन से पांच सिद्धांत हैं जिनका आप विशेष ध्यान रखेंगे?
Which five principles of meal planning would you pay special attention to while planning meal for your family?

OR

उपभोक्ता के रूप में आप अपने सामने आई हुई किन्हीं पांच समस्याओं का विस्तार पूर्वक उल्लेख करें
Mention in detail any five problems that you have ever faced as a consumer.

Downloaded from cclchapter.com